

SPROSTIMO SE

Drage učenke in učenci, vas je učiteljica kdaj opomnila, da bodite pozorni, vam pa so misli uhajale drugam? To se lahko zgodi vsakemu, tudi odraslim. Še posebej, kadar nas kaj skrbi, kadar smo močno žalostni, veseli ali razburjeni se težko **osredotočimo** na kaj drugega, recimo šolsko nalogo.

Kadar sem sama preveč raztresena ali vznemirjena, mi zelo pomaga vaja **sproščanja telesa**. Naučila sem se jo, ko sem bila še študentka. Lahko jo izvajate tudi pred spanjem, da se lažje umirite in potonete v spanec. Bistvo vaje je, da se sprehodite preko vseh delov telesa in posamezne mišice najprej močno napnete, nato pa sprostite. Velikokrat namreč zaradi psihične napetosti nevede stiskamo določene mišice, kar ni dobro. Med vajo mislimo samo na del telesa, ki se mu trenutno posvečamo. Pa začnimo!

Ulezi se na udobno podlago, na hrbet. Noge in roke so sproščene, roke počivajo ob telesu, dlani so obrnjene navzgor. Vsak del telesa zadržiš stisnjenega 5 sekund. Sledi 5 sekund sprostitve (znak ∞), nato se pomakneš k naslednjemu delu telesa. Oči so zaprte. Če nosiš očala, jih snemi.

Začnimo pri stopalih. Naredi »špičke«, zadrži in sprosti. ∞

Palce na stopalu upogni nazaj, proti kolenom, zadrži in sprosti. ∞

Kolena močno pritisni ob podlago, zadrži in sprosti. ∞

Močno stisni zadnjične mišice, zadrži in sprosti. ∞

Popek povleci noter, zadrži in sprosti. ∞

Lopatici čim bolj približaj, zadrži in sprosti. ∞

Dvigni ramena, zadrži in sprosti. ∞

Močno stisni pesti, zadrži in sprosti. ∞

Roki čim bolj podaljšaj, zadrži in sprosti. ∞

Komolca pritisni ob podlago, zadrži in sprosti. ∞

Široko odpri oči, zadrži, zapri jih in sprosti. ∞

Široko odpri usta, zadrži, zapri jih in sprosti. ∞

Glavo nagni nazaj, raztegni vrat, zadrži in sprosti. ∞

Popolnoma sproščen/a uživaj v občutku **lahkotnosti in razbremenjenosti**. Sedaj položi dlani na še vedno zaprti očesi in se prepusti toploti, ki preplavlja obraz. Ko si pripravljen/a, počasi odpri oči, vstani in pojdi novim zmagam naproti! ☺

Tole obvestilo pa pokaži staršem: danes, **31. 3., bo ob 20h** predavanje **Čuječnost v starševstvu in v trenutnih stresnih situacijah**, v živo na FB kanalu Mladinskega centra: <https://www.facebook.com/MladinskiCenterIdrija/> Predavanje bo del sklopa 5 za vzgojo. Lepo vabljeni!